



في هذا العدد

2υφ	ولي الله
من3	روح الله
م	قہیص یوسف
هن6	تأبين شجرة النور
من8	مقاومة
من 12	قائد النصرين
من 17	الهخيم الكشفي
	البيئةهاجسناالأكبر
بص26	أحسن القصص
من 28	مغامرات الخهسة
عن 31	أسرار لبيب
<i>ص</i> 36	مسابقة وتسالي
من الإختصاصيين	إشراف: المفوض العاه بالإضافة إلى لجنة م
	117

المدير العام: ماهر قمر

رئيسة التحرير: عزة فرحات

الدائرة الإدارية: أمل ناصر

العلاقات العامّة: فرحات حسون

تصمیم و رسوم العدد: مریم جبل عاملیان

إخراج: السيد إيمان سرافرازي

تصدر عن جمعيّة كشافة المهدى (عج) تلفاكس : ١-٤٥٥٧٨٩ أرسل لنا على هذا العنوان التالى: بيروت - حارة حريك-مقابل مطعم غولدن غريل بناية النجوم-الطابق الثاني أو البريد الالكتروني:

mahdimag@hotmail.com

أسعار المجلة: لبنان 3000 ل.ل ، الدول العربية ما يعادل 3 يورو، الدول الأجنبية ما يعادل 9 يورو الإشتراك السنوى: لبنان 25 الف ل.ل ، الدول العربية ما يعادل 35 يورو، الدول الأجنبية ما يعادل55 يورو لبنان - بيروت - صندوق بريد 25/154

حقوق الطبع والنسخ محفوظة لمجلة مهدى

MILE CHAN



سلام وتحية..

الطبيعة هي بيتنا الكبير، السماء سقفه والأرض بساطه والنجوم مهابيحه وكل شيء فيها له دوره وغايته. والإنسان هو صاحب هذا البيت. مسؤوليته مفظه وواجبه الاهتمام بكل ما فيه وإلا كان مهملاً ومقصراً. في هذا العدد الجديد أولينا البيئة من حولنا اهتماما خاصاً، فحملت موضوعات المجلة روح العناية بالطبيعة من حولنا. أصدقائيي،

بعض الأصدقاء قالوا لنا أن شخصيتى فوفو وفلفل لا تنسجمان أبدا مع الكلام المذكور تحت الرسوم. وتعجبوا كيف نذكر أمورا محيحة وضرورية في النص المكتوب لكننا نظهر فوفو وفلفل كشريرين. ولكنكم بالتأكيد سمعتم عن أحد أساليب التعبير والكتابة الذي يعتمد على السخرية. فأحيانا إذا أردت أن تُظهر فكرة ما فإنك تبيُّن الفكرة المضادة لها بصورة مبالغة. يقول سماحة الإمام القائد إن أفضل طريقة للتعبير وإيصال الأفكارإلى الآخرين هي اعتماد أسلوب الأدب الساخر.

معاً، أ إلى رحلة جديدة في صفحات المجلة.. رئيسة التحرير

مع ولي الله

أنشودة الحياة



تعرّض الإمام الخامنئي سنة 1981 لمحاولة اغتيال نفّذها المنافقون، وذلكُ أثناء إلقاتَّه خطابا في مسجد "أبو ذر" في طهران. أصيب القائد نتيجة هذا الحادث عدة إصابات نُقل على أثرها إلى المستشفى، ولكن الله حفظ وجوده المبارك.

يقول القائد حول هذه الحادثة:

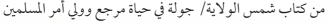
"أنا من تلك اللحظة (لحظة الإصابة) أحسست أن الله يريدني لمهمة كبيرة وقد أعددت نفسي لها، وبطبيعة الحال في ذ<mark>لك اليوم لم</mark> أكن لأحدس ما هي هذه المهمّة. ولكنّي أيقنت أن عليّ الاستعدا<mark>د</mark> لحمل ثقل كبير في تسبيل الله ومن أجلَّ الثورة وفي خُدمتكم أنتم

وكتب سهاحته إلى الإمام الخميني جواباً ـ لرسالة بعثها إليه الإمام بعد الحادثة _ جاء فيه:

"مرة اخرى يشملني الله سبحانه وتعالى برحمته الوا<mark>سعة، فأجد</mark> نفسي مغمورة بألطافه. أسأل الله العلي القدير أن يوفقني لحم<mark>ده</mark> وشكّره على ألطافه ونعمائه ما دمت حيا.

لقد علَّمتنا ايها الإمام أن نعز الاسلام ونغذَّيه بمهجنا حتى يتحقق ويثمر، وتثمر معه شجرة النبي وآله الأطهار.

وأنا الذي أعتبر نفسي جنديا بسيطاً من جند الله بل وقطرة في بحر حزب الله الهائج، مستعد لمقارعة الأعداء والمنافقين إلى آخر قطرة من دمي، وسأجعل من {إن صلاتي ونسكي ومحياي ومماتي لله رب العالمين} شعاراً بل أنشودة أنشدها في كل يوم، بل وفي كل لحظة.





مع روح الله

في الحديقة

مع خيوط الصباح الاولى نهضت زهراء كعادتها وهرعت نحو الحديقة. راحت تتنقل بين الورود والاشجار. كانت زنبقة صغيرة قد تفتحت للتو. ما اجملها! بالامس عندما مرت من هنا برفقة جدها قال لها: "سيتفتح هذا البرعم غدا". ودائها يصدُق حدس جدها بشأن الورود. "سيفرح جدي كثيرا عندما يرى الزنبقة الجديدة" فكرت زهراء.

انها احب الساعات الى قلبها ليس فقط لانها بصحبة جدها بل لانه سيزودها اليوم ايضا بمعلومات جديدة عن اشجار الحديقة ورياحينها. فهو يعرف اسهاء جميع الزهور والنبات. ويعرف زمن تفتح كل وردة وزمن ذبولها وتناثر اوراقها.

حاولت زهراء مرارا ان تتعلم منه هذه المهارة لكنها لم تتمكن من مجاراته، وبينها هي تنتظر أبصرته قادما فأقبلت نحوه مبتهجة:

"جدي انظر لقد أزهرت السوسنة". هزت زهراء الزنيقة الصغيرة كي تريها للامام فكادت تقصفها. التفت الامام وحذّرها قائلا: «انتبهي يا عزيزتي، لا ينبغي ان تمسكي الورود هكذا فتؤذيها لانها

هشَّة وحساسة".

تابع الجد وحفيدته نزهتهما المعتادة. توقف الامام قليلا وسأل زهراء: "احزري أية شجرة هي الأجمل؟"

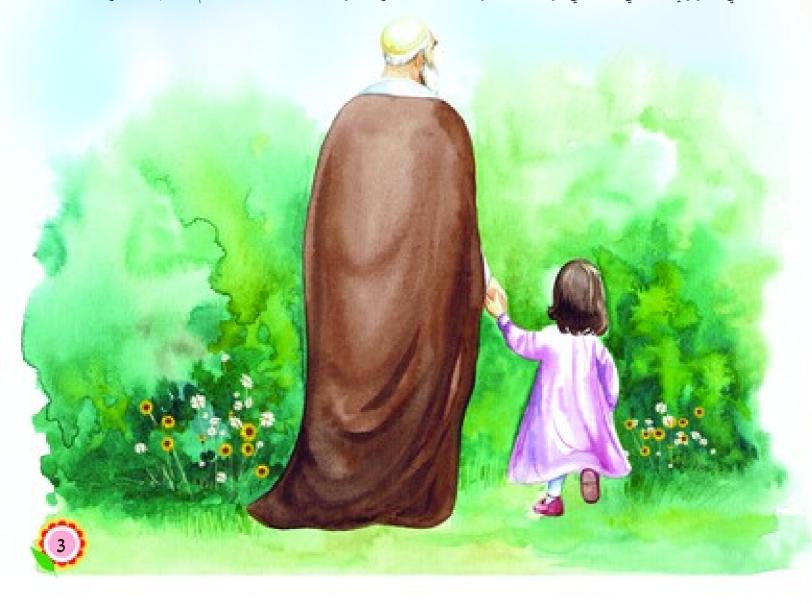
فكرت زهراء، حسنا كلها جميلة لكن الامام لا يسأل جزافا. لا بد انه يقصد امرا محددا. ماذا يقصد يا ترى ؟! أشارت بارتباك الى احدى الاشجار: "هذه"
" لماذا؟"

"ممم.. لأنها خضراء..."

احست زهراء بالخجل لما نطقت بهذه الكلمات لان جميع الاشجار من حولها كانت خضراء!

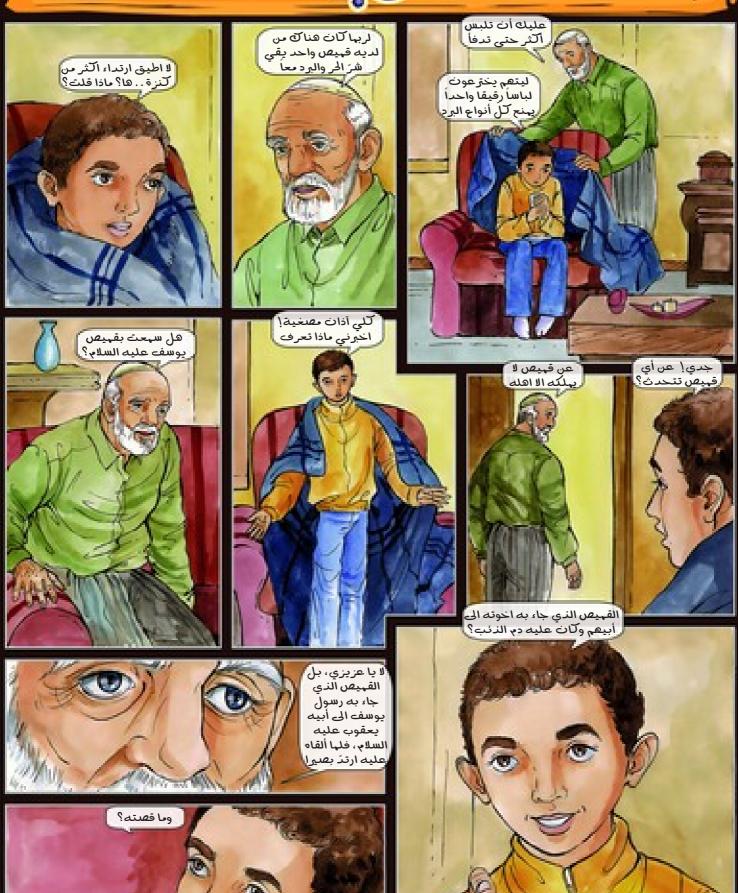
اقترب الامام منها برأفة وقال:

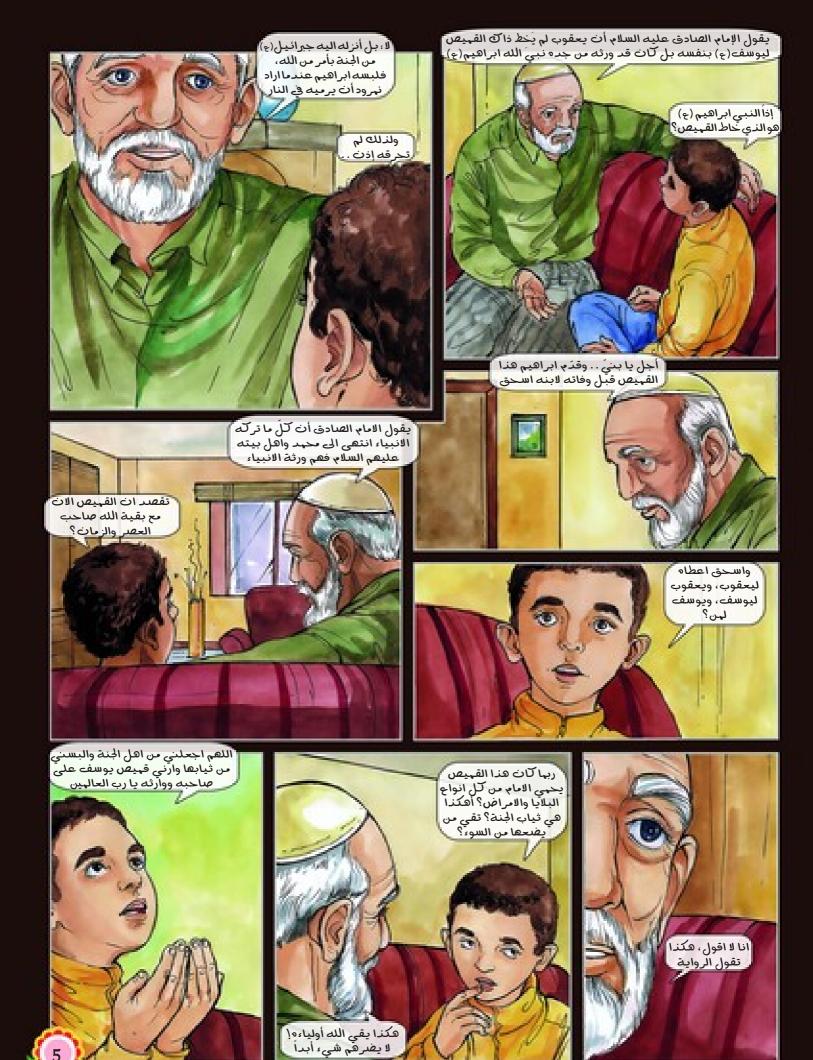
" سأمهلك يومين حتى تفكري في الامر. تأملي جيدا لتكتشفي الامور التي تضفي الجهال على الشجرة. لاحظي شكل الساق وكيف تتفرع الغصون وتتوزع الاوراق راقبي شكل الظل.." سرّت زهراء بالامتحان وعاهدت الامام ان تجيب عليه سريعا.



<u> چین کی سوت</u>

قصيص بقيّة الله اعتراسه برا قصة: عزة فرحات رسم: مرىم جبل عامليان







أنها قد نالت قسطها من الماء والغذاء ... ألفيا شجرة زيتون .. كبرتُ معها .. شكوتُ لها حزني وهمي، وشاركتُها أفراحي فأصبحَتْ جزءا مني. "

«ما أن يطل شهر تشرين حتى كنّا نجمع الشباب والصبايا، وننطلق بالزوادة إلى الأرض، لنعلن بدء موسم القطاف الذي يستمر عدة أسابيع. نقطف الثمر ونعصره، ونحضّر خلالها الأرض للموسم القادم. كان عيداً بالنسبة لنا نحتفل به بطریقتنا.»

"ثم جاء الصهاينة، أرادونا أن نغادر أرضنا ليبنوا عليها مستوطناتهم. لكننا رفضنا.. قلنا لهم اقتلونا لكننا لن

"صادروا أرضنا. وبنوا هذا الجدار الكبير فحجبوا عنا به

مستوطني مستعمرة بيت آرية".

حاولت ان تكمل حديثها لكن دمعها سبق كلماتها، لحظات طويلة مثقلة بصوت آهاتها وزفرات ألأمها مرّت قبل ان تستعيد الجدة ام مازن قدرتها على الكلام لتقول:

"قبل سبعة أشهر، استيقظنا على دخان غطى سماء القرية، لقد أحرق المستوطنون الأرض بها عليها، وأحرقوا قلبي معها.. لم أعرف كيف وجدتُ نفسي هناك، أحاول إطفاء النار بثوبي وبطرحة رأسي، كانت روحي تغادرني مع كل غصن يحترق، فقد كبرتُ مع هذه الزيتونات، رعيتها كما أرعى أبنائي وأكثر .. لكن آلان، لم يبق منها أي اثر. لقد احترقت كلها.. ألفا شجرة زيتون.. لم يبق منها أي أثر..



مقاومة

إعداد: فاديا مروة رسم : حسن الأمين













رحلة البطولة تبدأ من الطفولة

في الرابع عشر من شباط كان على موعد مع الشهادة. فوز انتظره عهاد منذ أمد بعيد. وكان شوقه يزداد إليه كلما ودّع شهيداً بعد شهيد.

ما من شهيد إلا ويترك أثراً بشهادته. وقد يمتد أثره إلى ما هو أبعد من أسرته وحيّه.

بعض الشهداء يمتد شعاع شهادته إلى بلد بكامله. والبعض يظلل الأحرار أينها وجدوا في العالم كله.

والآثار التي يتركها الشهداء في النفوس والأذهان متعددة. منها ما يشعرك بالفداء، ومنها ما تحس معه بالإباء، وكثير منها تدرك معه أهمية المقاومة والجهاد. أما الشهيد عاد مغنية، حين خاطب العالم بشهادته، فقد أعطانا درس البطولة.

في الرابع شعر من شباط سنة ٢٠٠٨ كان العالم على موعد مع البطولة.

كلنا أحسسنا البطولة. شعرنا أننا أمام بطل نشاهد مثله في الأفلام. لكنه بطل حقيقي. ورغم أننا لم نعرف عنه إلا القليل. لكننا وقفنا أمام بطل أسطوري.

أنصدق ما نسمع أم أننا نحلم!

قالوا لنا لقد عرفتم القليل وغاب عنكم الكثير. وتساءلنا: هل يمكن أن نصبح مثله. وكيف صار عماد بطلاً خارقاً؟

إحدى الأجوبة على هذه الأسئلة تقدمها لنا سيرة حياته المجيدة، وتحديدا أيام الطفولة. وأنتم أصدقائي ما زلتم في هذه المرحلة أو انتقلتم منها منذ أمد قريب. فالفرصة سانحة لكم أكثر من غيركم، لتسيروا على خط البطولة.

عندما كان عهاد في الثانية عشرة من عمره قرر أن يعمل في بساتين الليمون لقاء أجر محدد. الكثير من الأطفال في سنّه كانوا يعملون في فصل الصيف ليشتروا بعض أغراض وحاجيات أو ليساعدوا

ذويهم في معاشهم. لكن عماد كان شيئاً آخر.

بعد شهر من العمل المضني وحينها كانت فرحة استلام الأجور تشرق على وجوه الجميع، أخذ عهاد أجره الأول.. وماذا فعل به؟ ذهب واشترى به الدهان ثمّ طلى مسجد قريته!

عندما تكون الشهادة أكبر من الحياة

هل تعرفون ما هي أمنية كل مجاهد حقيقي؟

طبعاً ستقولون أن ينتصر على العدو ويقضي على ظلمه وفساده. هذا صحيح. لكن للمجاهدين أمنية أعظم، غالباً ما يخفونها ولا يبوحون بها لأحد. إنها أمنية الشهادة.

هل يغيّر هؤلاء أو يبدّلوا مواقفهم وأمانيّهم بعد أن يشاهدوا الموت بأم العين؟

كلا. بل يزداد شوقهم إليها حتى يصبح القتل لهم عادة. أتعرفون لماذا؟ لأن الشهادة لقاء الله. وكل من أحب لقاء الله أحبّ الله لقاءه. والمجاهد هو السالك طريق الحب الإلهي. كلما تقدم في الجهاد ازداد حباً. يجبه الله ويحب الله. ومن أحب الله وأحبّه الله حبب إليه لقاءه.

هكذا يزداد المجاهدون شوقاً إلى الشهادة: كل قدم يخطونها وكل انجاز يحققونه يزيدهم حباً لله.

عندما تكثر الانجازات وتعظم. وعندما تزداد التضحيات وتكبر فمن المتوقع أن تصبح نيران الشوق إلى الشهادة بركاناً يغلي.

ثم تأتي الشهادة لتكون للمجاهد نصراً وأجراً وثواباً، وللأمة فخراً وحياة وعزاً.

الشهادة ثمرة طيبة يتذوقها أفضل المجاهدين، ونحن نسمع عنها من بعيد.

نغبطه عليها مع أننا لم نعرف حقيقتها. نفرح له بالوصول اليها مع أننا لم نتذوقها.







ما هي الخصائص الشخصيّة لصاحب المهنة؟

- يحبِّ العمل في مجال الزراعة، يعتني بالأرض، يهتم بالتربة.
- بارع في الكيمياء، وفي تركيب الأدوية اللازمة لمعالجة الآفات والأمراض التي تصيب الأشجار والنباتات.
- ماهر في الفيزياء والعلوم الطبيعيّة اللتين تمنحانه القدرة على تشخيص الأمراض، وعلى استخدام الوسائل الكفيلة بمكافحتها.
- ملمٌّ بوسائل الريّ، وتصريف المياه. يتقنُ استخدام الآلات والتقنيات الحديثة في العمل الزراعي.
- لديه حبّ الاستطلاع، ومتابعة كلّ شيء جديد في مجال الهندسة الزراعيّة، سواءً محليًا أو عالميًا، وهو مثابر في عمله.

ماذا يعمل المهندس الزراعي؟

- المهندس الزراعي يقوم بأبحاث حول الزراعات الحقليّة، والأشجار المثمرة، ويستحدثُ طرقًا جديدة لزيادة المحاصيل، وتحسين نوعيتها.
- إنه يجري التجارب لتحسين، أو زيادة القوّة الإنباتيّة للبذور، ونمو النباتات والأشجار، وقابليتها للتوافق مع مختلف الأراضي والمناخات.
- ويجري التجارب لمعرفة قابلية النباتات والأشجار على مقاومة الأمراض والحشرات الضارّة.
- ويُدرسُ طرقُ غرس وتربية مختلف أنواع النباتات والأشجار وجنى المحاصيل وتخزينها.
- ويُقَدَّمُ النصائح للمزارعين حول اختيار أنواع المزروعات وطرق تربيتها.

- ويحدّد الطرق الملائمة لمكافحة الأعشاب الضّارّة، والآفات الزراعيّة، من أمراض وحشرات.

أين يمكن للمهندس الزراعي أن يعمل؟

المجال مفتوح أمام حاملي هذا الإختصاص، للعمل في المشاريع الزراعيّة، واستصلاح الأراضي في المناطق الريفيّة وغيرها.

- يعمل المهندس الزراعي لحساب الشركات الزراعيّة العامّة، أو الخاصّة، المحليّة، العربيّة،أو الأجنبيّة.
- ويعمل لحسابه الخاص في الأراضي التي يملكها فيقوم بالمشاريع الزراعية التي تعود عليه وعلى اهل منطقته بالربح الوفير.
- يقيم المعارض الزراعيّة أو يشارك فيها على الصعيد المحلّي والدولي.
- يدرّس المواد التي تدخلُ في مجال اختصاصه في الكليّات الزراعية، وغيرها.

أضف إلى معلوماتك:

- سرعة نمو الأشجار، تختلف باختلاف المناخ المحيط بها.
- شجرة (تنوب سيتكو القزميّة) الموجودة في المناطق القطبيّة، يتأثّر نموّها بالمناخ البارد الذي يحيطُ بها، فهي تحتاج إلى 98 سنة ليبلغ علوّها 28 سنتم، واستدارة جذعها 2,5 سنتم!!
- الغلوكوما ، النبتة ذات الخليّة الواحدة، تتكاثر بالإنشطار الثنائي، حيثُ تنقسم إلى جزئين كلّ ثلاثة ساعات وكلّ جزء فيها ينشطرُ إلى شطرين، بذلك تستطيعُ هذه النبتة أن تنتج في اليوم الواحد ما يُعادل



حياة الأطهار

حين يكون الإمام..

- خف الله يا رجل!
 - وماذا فعلت؟!
 - لا تؤذه كثرا
- ما تقولين يا امرأة؟ إنه عدوّنا.
- أي عدو ؟! إنه إمام الشيعة! بها أن الفرصة الآن مؤاتية وقد أوكل أمره إليك، فقم بخدمته.
 - نظر نحرير إلى زوجته بغضب وقال:
- لقد أوكل الخليفة أمره إليّ قائلاً "لا تدعه يهنأ بشربة ماء"، وها أنت تقولين "قم بخدمته"، حقاً إنك غبية!
- أمرُ الخليفة أحقّ بالطاعة أم خدمة الإمام يا نحرير؟! لقد أعمت عيونك أموال الخليفة فلم تعد ترى الحقيقة.
- تقدّم نحرير بسرعة نحو زوجته وصفعها على وجهها، فوقعت أرضا ثمّ قال بغضب:
 - قسماً، سألقيه للأسود والسباع المفترسة!
- وضعت المرأة يدها على وجهها، وأجهشت بالبكاء قائلة بصوت ضعيف "ألا تخاف من عاقبة أعمالك؟"
- لم يهتم نحرير لقولها. صفق الباب، وذهب إلى الخليفة. شرح نحرير للخليفة خطّته المشؤومة، ثمّ طلب من الخليفة

الإذن له بتنفيذها.

فكر الخليفة أنه بهذه الطريقة يكون قد أصاب عصفورين بحجر واحد. فمن جهة يتخلّص من الإمام العسكري، ومن جهة أخرى لا يكون هو المسؤول أمام الناس عن قتل الإمام،

في اليوم التالي، أُدخل الإمام وحيدا إلى مكان تُحفَظ فيه السباع، وتُرك بين عدّة أسود جائعة. ظنّ نحرير وهو يراقب من بعيد أنّ الأسود سوف تلتهم الإمام في ظرف لحظات. اقتربت الأسود من الإمام العسكري عليه السلام حتى صارت على بعد خطوة منه.. وما أن شمّت رائحته، حتى جلست بين يديه، وجعلت تحرّك ذيولها. مسح الإمام بيده عليها، ومن ثمّ يديه، وحيلة وصلى ركعتين.

تسمّر نحرير وعدة رجال كانوا معه في أماكنهم وقد فغروا أفواههم من شدّة الدهشة وكأنهم ميّتون. ثمّ أمر نحرير بإخراج الإمام من بين الحيوانات، فلم يجرؤ أحد على ذلك! بعد دقائق، خرج الإمام بنفسه ونظر إلى نحرير. لم يتمالك نحرير نفسه. طأطأ رأسه وابتعد عن الأنظار.



قصة: فاطمه شوريا رسم: مريم جبل عامليان



أقصد أذيتك





جعبة هدهد

إنها الغذاءُ والماءُ.. الهواءُ والنبات. الأرضُ والسّماء. هي الترّبةُ التي تُنبتُ الزرع، والحيوانُ الذي يعيشُ وسطها. هي ضوءُ الشمس وإشعاعها. هي الطقسُ، والتقلبات المناخيّة. هي أشياءٌ، وقوَّى أخرى كثيرة ومتنوّعة، يؤثّرُ بعضها في بعض، وتنعكسُ تأثيراتها على أشكال الحياة فيها، وطرق عيش الكائنات، على لون البشرة، وعلى طول أو قصر القامات. سلامتها من سلامتنا، وبقاؤها نظيفةً نقيّةً يُساعدُ في طول بقائنا.

البعلم المعامل مستولي سي العلام المعاملة المعامل

للتلوّث أسبابه ومستباته

دائمًا الإنسان هو سبب التلوّث في البيئة التي يعيشُ فيها!

فالهواءُ الخارجيّ الذي نتنشّقهُ، يتلوّثُ كلّ عام، بمئات الأطنان من الغازات السامّة تنفثها في الجُوِّ الأدخنة المتصاعدة من المراكز الصناعيّة، ووسائل النقل والتدفئة.

والماء الذي نشربه أو نستخدمه يتلوّث نتيجة اختلاطه بمياه الصرف الصحّي، والكيميائيات السامّة والزيوت التي نرميها بكميّات كبيرة في البحار والبحيرات، في الأنهار والمحيطات، فتصبح معها المياه السطحيّة والجوفيّة غير صالحة الاستعال.

والتربة التي هي مصدر غذاؤنا تتلوّثُ فتقلّ خصوبتها. وأسباب تلوُّنها متعدِّدة! فعمليات التعدين، والصهر تُلوِّنها بالمواد الثقيلة السامّة (كالزئبق والرصاص) والمطر الحمضي يُضعفُ من إنتاجها، واستعمال نظام ريٍّ غير سليم، يزيدُ من ملوحتها.

التلوُّثُ البيئي.. مظاهِر وصور!

في عصرنا الحاليّ، يُعتبر التلوّثُ البيئي من أكثر المساكل خطورةً على حياتنا وعلى حياة الكائنات الأخرى التي تعيشُ فوق كوكبنا. نراه كلّ يوم في صور متعدّدة. يجعلنا نشعرُ بالإشمئزاز، ويدفعنا للبحث عن سبل للتخلّص منه.

وتارةً أخرى، يظهرُ على شكل دخان أسود، يخرج من مداخن الأبنية، والمصانع، ووسائل النقل التي تزدحمُ بها شوارعنا. وقد يكون التلوّث المزعج غير منظور! لا رائحة له ولا طعم. كالضجيج الصادر عن حركة مرور الآليات والشاحنات. وهذا الضجيج يؤذي حاسة السمع عند الإنسان والحيوان!



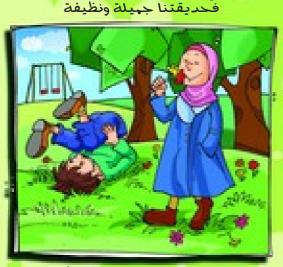




ليكن شعارنا: أداب الحديقة العامّة



نركض ونلعب بسلامة فلا نؤذي أنفسنا

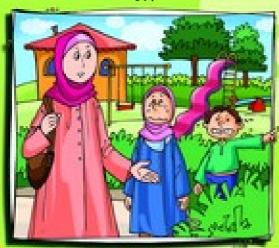


نرمي الأوساخ في سلات المهملات

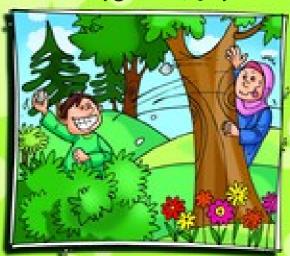
نحافظ على الحديقة فهي ملكنا



نحترم أدوارنا ، فنلعب جميعا بسعادة ، ونحن جهاعة نتفق ونتحد



نحترم موعد العودة الى البيت الذي يحدده لنا الأهل



نودٌ الآخرين ولا نؤذيهم



ان طیب نسان نعوف من البانه؟

		هل أنت بدين؟
الدلالة	B.M.I	. <u>G.</u> 2-4 Can Ba
وزت دوت الطبيعي	اقل من 20	احسب وزنك بالكيلوغرام، واحسب القيمة التربيعية لطولك (الطول x الطول)
وزن طبيعي	من 20 – 25	القيمة التربيعية لطولك (الطول x الطول) وأثم جد ناتج قسمة قيمة الوزن على القيمة
وزت زائد عن الطبيعي	من 25 – 30	التربيعية للطول
بدانة(درجة اولى)	من 30 – 35	9
بدانة عالية(درجة ثانية)	من 35 – 40	دليل كتلة الجسم = الكتلة (بالكيلوغرام)
بدانة مفرطة(درجة ثالثة)	40 وما فوق	الطول2 (بالمتر المربع)

قارن النتيجة التي وصلت اليها بالجدول لتعرف إن كنت بدينا أو لا



في الحلقة الماضية تعرفنا على دور الغذاء في البدانة، وفي هذه الحلقة نستعرض الأسباب الأخرى:

الاقلال من الحركة والرياضة

- الحركة والرياضة تستهلكان طاقة، والجسم يوفر هذه الطاقة من المخزون الموجود لديه كالسكريات أولا ثم الدهنيات
- الإقلال من الحركة والرياضة يقلل من استهلاك الطاقة وبالتالي المواد الدهنية المخزنة في الجسم.
- هذا الأمر يؤدي تدريجيا الى زيادة الوزن خصوصا اذا ترافق مع الافراط في تناول الطعام.

ما النتيجة؟ هل أنت بدين؟

الأسباب البدانة:

- 1. كثرة تناول الطعام
- 2. الاقلال من الحركة والرياضة
 - 3. الوراثة
 - 4. خلل هرموني
 - 5. العامل النفسي
 - 6. تناول بعض الادوية

العامل الوراثي

• هناك استعداد وراثي عند البعض لزيادة الوزن فيتأثرون أكثر من غيرهم بكثرة الطعام أو بقلة الحركة.

أمراض الغدد الصماء - خلل هرموني

- ضعف عمل الغدة الدرقية وهي الغدة المسؤولة عن العمليات الداخلية في الجسم.
- زيادة افراز الغدة الكظرية وهي الغدة التي تفرز الكورتيزون الطبيعي في الجسم هرمون Cortisol وهي تعمل في الأوقات التي يمر فيها الإنسان بأوقات حرجة مثل الخوف ،التوتر،المصاعب.

العامل النفسي

• بعض الأشخاص عندما يتوترون يزداد لديهم إفرار الكورتيزول الطبيعي فيزداد وزنهم. وبعضهم يلجؤون إلى الإفراط في تناول الطعام

ما هي التداعيات الصحية للبدانة؟ وكيف تؤثر على حياتك؟



• هل تستطيع أن تتخيل نفسك تحمل أكثر من 10كيلوغرامات كل الوقت؟ تأكل وتشرب وتلعب وتذهب وتأتي وتتحرك وتقوم بكل مهاتك اليومية وأنت تحملها؟ من الطبيعي أن ذلك سيرهق جسمك ويعرضك للتعب وللكثير من الأمراض.

.Cortisone

• إن البدينين معرضون أكثر من غيرهم للإصابة بالكثير من الأمراض ومن بينها: السكرى - ارتفاع الدهنيات في الدم- ارتفاع الضغط الدموي- تصلب الشرايين- أمراض القلب- الموت المفاجئ- أمراض خبيثة-أمراض الجهاز الهضمي والكبد- أمراض الجهاز التنفسي- أمراض جلدية



إذاً تخلّص من الوزن الزائد!

طرق علاج البدانة

•الأدوية التي تحتوي في تركيبتها على هرمون

• بعض الأدوية التي تستخدم لمعالجة الأمراض العصبية

- نظام غذائي صحي
 - رياضة بدنية
- معالجة أمراض الغدد الصماء
 - علاج بالأدوية
 - علاج بالجراحة

النظام الغذائي

- إن العلاج الأهم للبدانة يبدأ بنظام غذاء صحى فيه أطعمة مفيدة مثل الخضار، الفواكه، الحبوب، الحليب القليل الدسم ومشتقاته والاقلال من تناول الوجبات الدسمة والغنية بالدهون والسعرات كالوجبات السريعة والمشر وبات المحلاة وهو يقوم على القواعد التالية.
 - تناول ثلاث وجبات طعام يوميا.
 - تناول الطعام باعتدال وتنوع.
 - التعامل مع الطعام على انه مصدر طاقة وليس هواية أو متعة.

الرياضة البدنية

• الإكثار من الرياضة بمختلف أنواعها يزيد من استهلاك الطاقة فيساعد في تخفيف الوزن.

تخفيف الوزن يقلل الاصابة بـ:

- تصلب الشرايين
- امراض القلب
- الموت المفاجيء
- الامراض الخبيثة
- امراض المفاصل
- امراض الجهاز الهضمي والكبد
 - امراض الجهاز التنفسي
 - امراض جلدية



معتقدات خاطئة حول علاج البدانة

- الامتناع عن تناول الطعام كليا.
- تناول وجبة طعام واحدة في اليوم.
- التركيز على نوع واحد من الطعام.
 - اتّباع حمية غذائية آنية.
- استخدام الأدوية والأعشاب دون إشراف طبي.



سالام على إل ياسين

قبل بعثة النبي محمد (ص) للعالمين كان الله يبعث في كل أمة نبياً منها يهديها إلى الخير ويحذّرها من الضلال.

ولكن أقوام الأنبياء كانوا يرفضون دعوة مرسليهم ويحرّفون كلامهم ويؤذونهم نبياً بعد نبي حتى بعث محمداً (ص) وكانت خاتمة النبوات المحفوظة من التحريف.

فهل كان لبلاد الشام - وتحديداً لبنان - نبيّاً قبل أن تظهر آخر الرسالات؟ نعم! لقد أرسل الله نبيه إلياس (ع) إلى الفينيقيين الذين كانوا يقطنون أرض لبنان.

كان قوم إلياس يعبدون صنى اسمه بعل، وقد اتخذوا من مدينة بعلبك مركزا أساسيا لهم. جاءهم إلياس سلام الله عليه يدعوهم إلى عبادة الله الواحد وترك عبادة الأصنام، إلا أن الفينيقيين استكبروا كما كل أقوام الأنبياء السابقين، ولم يصغوا لنداء الحق فيهم.. بل كذّبوا إلياس وسخروا منه.

لم ييأس نبي الله. فهو يعرف أن قومه جاهلون، وأنهم لو اطلعوا على الحقيقة كما يعرفها هو لما عبدوا صنع الله عند و ا صنا عاجزا صنعوه بأيديهم، لا يعود عليهم بنفع أو ضر. ظلّ إلياس يدعوهم إلى الله حتى صدّق به مجموعة منهم، وآمنوا بالله الواحد القهار.

اتبع المؤمنون إلياس في كل ما كان يقول لهم، وصاروا يرافقونه أينها ذهب وصفت نفوسهم وطهرت أرواحهم وأخلصوا يوماً بعد يوم حتى باتوا يُعرفون بآل النبي.

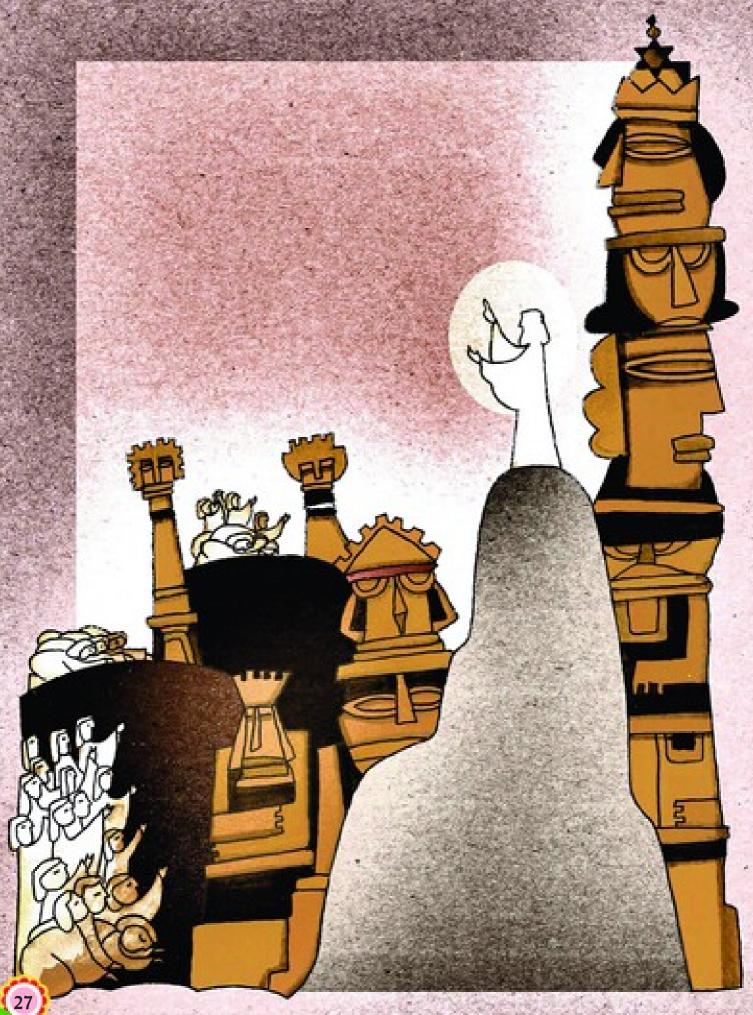
لكنّ المكذّبين بالنبي كانوا أكثر بكثير. ولما أرادوا أن يقضوا على نبي الله توعّدهم الله بعذابه في جهنم، وأنجاه الله منهم هو والمؤمنين.

يقول بعض المفسّرين أن إليّاس (ع) لا يزال حيّاً كما الخضر (ع) وأنهما سيخرجان في آخر الزمان مع الإمام بقية الله المهدي (س).

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم

وإن إلياس لمن المرسلين، إذ قال لقومه ألا تتقون، أتدعون بعلاً وتذرون أحسن الخالقين، الله ربكم ورب آبائكم الأولين، فكذبوه فإنهم لمحضرون، إلا عباد الله المخلصين، وتركنا عليه في الآخرين، سلام على إل ياسين، إنا كذلك نجزي المحسنين

صدق الله العلي العظيم سوره الصَّافات 123 - 131











وباعتقادهم هم سيفوزون! على الأقل، واحد من كل عشرة أمريكيين اليوم يعتنق هذه الديانة من بينهم أناس يشغلون مناصب في الحكومة الأمريكية.

- ترى أمريكا أن الإسلام هو الخطر الوحيد الذي يهدد وجودها ومصالحها في العالم خاصة أنه الدين الأقوى في المنطقة التي هي "أرض الميعاد" و"أرض النفط والثروات". ولذا فإن التواجد الصهيوني-الأمريكي في منطقتنا يؤمن الوسيلة للقضاء على هذا الدين وتحقيق أهداف أمريكا.

إذا كانت هذه هي الأهداف، فما معنى السلام الذي تريد أمريكا أن يحل؟ وما معنى كل تلك القرارات والمعاهدات التي أبرمت حتى الآن؟ في الشرق الأوسط من ناحية، ومن ناحية أخرى يجدون المرر للدخول إلى المنطقة والسيطرة على موارد النفط فيها. وهكذا تحت شعار "إعادة الأمن والاستقرار إلى الشرق الأوسط"! نرى أمريكا تعبث في منطقتنا، ونشاهد الحكام المضلَّلون ينفقون أموال شعوبهم لمصالحها.

(سدّة)في عام 2005، أنفقت السعودية 38.5 بليون دولار من دخلها النفطى على التسلح. ودفعت بلايين أخرى إلى الغرب لسد الديون الهائلة لحرب

🛞 لا تذكر في المجلة..





انتبه! صحيح أن الانترنت يسّرت لك الوصول الى العلومات وإلى الآخرين بسهولة كبيرة. لكنها في نفس الوقت يسّرت للآخرين ـ كل الآخرين: حتى لو كانوا أعداء ـ سبل الوصول إليك على الشبكة! ولذا ينبغي الاحتراز!

السُّكام أَمَّ النَّابْتُ النَّهُ النَّمَالَ النَّالِيَّ:

لا خَاول أبداً أن تقوم بإعطاء كلمة السر الخاصة بك (password) لأي أحد حتى لصديقك الذي تعرفه منذ زمن لأنه سيمكنه ذلك من الدخول إلى جهازك وتخريب كل ما عليه،

لا تقم بإعطاء أية معلومات شخصية على الإنترنت: كاسمك الحقيقي، عنوان سكنك، اسم مدرستك، فقد تستخدم من قبل قراصنة الانترنت لايذائك وقد يكون هناك شخص ما جالساً إلى جانب صديقك في نفس المكان والزمان يقوم بتدوين هذه المعلومات واستخدامها في غير مصلحتك بطريقة أو بأخرى.

لا خَاول على الإطلاق أن تضع صورتك أو صور أقاربك أو منزلك بينما تستخدم خدمة الحادثة.

ولضمانة أكبر لا تحاول الدخول إلى أي من غرف الحادثات (chat rooms). فهذا هو المكان الذي قد تبدأ منه المشاكل. قد تتعرف إلى أشخاص، تتحدث إليهم وتجدهم جداً لطيفين أثناء الحادثة بينما في الواقع هم أشخاص سيئون. وفي حال طلب منك أحدهم أن يتعرف عليك شخصياً أو يقابلك قم بالخروج مباشرةً من الحادثة وأعلم أهلك بالأمر.

في حال وصلتك رسالة ولم تعلم من هو المرسل.لا خَاول أبداً فتحها وقم بتلفها مباشرةً.

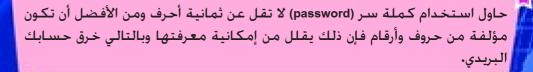
عندما تقوم بمحادثة أصدقائك أو مراسلتهم عبر الإنترنت. اعلم أنه لا يوجد أية خصوصية محفوظة فهذه الخدمات يمكن خرقها من قبل الآخرين والاطلاع على مضمونها. لذا لا خاول إرسال أية معلومات لا تريد للآخرين الإطلاع عليها. وأرجئ الحديث عن المسائل الخاصة إلى الوقت الذي تلتقي فيه صديقك أو قريبك.

ogle Google Google Google Google Google Google GoogleGoogle Google





لا تعمد أبداً إلى إدخال اسمك، تاريخ ولادتك أو عنوانك الحقيقيين.



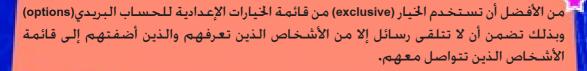


قم بتدوين اسم المستخدم (username) وكلمة السر (password) في مكان أمين للرجوع إليها في حال نسيتها.

قم بإلغاء أي checkbox لا ختاج إليه مثل checkbox حتى لا يمتلئ حسابك البريدي بآلاف الرسائل التي لا طائل منها (junk).



سـوف تُخيَّر بين ما إذا كـنت تريد أن خـصـل عـلـى رسـائلك عـلـى شـكـل HTML أو نـص عـادى (plain text) إن اخـتيـار HTML سوف يبدو أجمل ولكن أخطر إذ لديه إمكانية حمل فيروسات. بينما النص العادي فلا.



يُنصِّح إذا ما كنت حَّت سن الرابعة عشرة بالاستعانة بالأهل أو المعارف الراشدين بخصوص المسائل التي لا تكون متأكداً منها.

📩 قد يصلك رسائل څذرك من بعض الفيروسات وتنصحك بنشرها أو حتى أنه إذا قمت بنشر خبر معين سوف خصل على جائزة معينة هذه يعبر عنها بالـ (hoaxes) والتي هي عبارة عن معلومات مغلوطة لذلك من الأفضل جَنب فتح مثل هذه الرسائل أو القيام ما تمليه عليك. لا سيما إذا كانت تطلب منك نشرها وتوزيعها على رفاقك وهي معرضة بدرجة كبيرة لأن تكون حاملة لفيروسات.







قامت الجلة باستفتاء مجموعة من الأصدقاء حول آرائهم واقتراحاتهم لجعل المنطقة التي يسكنون فيها مكاناً أجمل. فسألناهم: كيف مكننا خويل الضاحية الجنوبية إلى مكان أجمل؟ وكانت الإجابات كالتالى:



زينب قازان-10 سنوات

نقوم بتنظيف الشوارع، ونحاول قدرُ المستطاع أن نخفف من أسباب الضجة، كأصوات السيارات والأغاني الصادرة من الأبنية. نزرع الشارع "بالزهور والأشجار ونبنى بركة صغيرة مملوءة بالماء في كل حيّ لتضفى عليه جمالاً. وأطالب وأشدّد على سكان الحيّ أن لا يرموا الأوساخ في الأماكن العامة.



سارة خليل- 9 سنوات

نزرع الأشجار ونمنع رمي النفايات في غير الأماكن المخصصة لهاً. نضع إشارات سير لنمنع الازدحام. وأطالب بوضع قانون يمنع الناس من وضع الأغاني المزعجة. إن من حقوق الإنسان الراحة، ويجب فرض أنظمة تحمي هذا الحق وتمنع الأصوات المزعجة.



قبل تغيير الأمكنة يجب تغيير الناس وتحويل نفوسهم إلى نفوس تتحسس الجمال وتحب النظافة وتعرف قيمة كل منهما، فكل تغيير في الشكل لا يرافقه تغيير داخلي سيخرب بعد حين. وعلى أي حال، نشجع استخدام النقل العمومي ونضع حدا أقصى لعدد السيارات في كل عائلة حتى نقلل من ازدحام السير. نبني محميات طبيعية في كل منطقة خالية فنبادر لزراعتها بشتى أنواع الأزهار والأشجار. نخصص مكبات نفايات مفرزة، يعلم الناس مثلا أن رمي النفايات الزجاجية في محل ما غير محل رمى الأوراق أو بقايا الطعام. ندعو إلى حملات نظافة تطوعية كل فترة. نقلل من عدد المحلات في منطقة واحدة.



زينب حجازي-9سنوات

لا نرمى الأوساخ، نزرع الورود والنباتات، نضيء الشوارع في الليل. نبني أعشاشا للعصافير على الأشجار ونقوم ببناء قنوات تمر فيها مياه نظيفة في الطرقات لتضفى عليها جمالا.



حوراء جواد- ۸ سنوات

نزرع الورود والأشجار ونبنى أعشاشا للعصافير ونضع مكبات للنفايات بعيدة عن الناس ويعلم الجميع أين هي. وأنظف الشارع مع رفيقاتي كل نهار جمعة، وندّخر مالاً لبناء الملاهى ليلعب الصغار، وحديقة مليئة بالأعشاب والزهور كى يرتاح أهالي حيى فيها.



ليلي شهاب-10 سنوات

نقوم بتنسيق جميع ألوان البنايات في الحي الواحد. ونضع شرطي سير مع إشارات لكلّ شارع. نعطى إنذارات لمنع رمى الأوساخ في الشارع ومن لا يتقيد نعاقبه. نعید تعبید(تزفیت) الطرقات لمنع تجمّع المياه.





محمود حجازي - 13 سنة نمنع لصق الإعلانات على الجدران. وبها أنني اكره النزاعات التي تحصل بين الشباب في حبّي فمن هنا أقول يجب وضع قوانين تعاقب مثيري النزاعات لتحد من هذه المشاكل.





جعفر قازان-12سنة إلى تنظيف الشوارع وزرع الأشجار والزهور نبني جسوراً لكي نخفف من ازدحام السير ونمنع الناس من إصدار أصوات تزعج أفراد الحي. وإذا أراد أحدهم أن يبني موقفاً للسيارات نفرض عليه زرع الأزهار والأشجار لتحدث توازناً في الجو والمنظر.



حسين عودة – 12 سنة نمنع رمي الأوساخ في الشارع وننظم حركة مرور السيارات. ونقوم بفصل أماكن العمل كي نحد من ساع الناس للأصوات المزعجة وتنشق الغبار والدخان الملوث. نقوم كذلك بتحديد شكل الأبنية وعددها في كل منطقة فتكون جيدة وجميلة ونفرض عقوبات مالية لمن لا يتقيد بالقوانين. كل أفراد الحي لتجميل مكانهم إضافة كل حي يتبرع فيها كل أفراد الحي لتجميل مكانهم إضافة إلى زرع الزهور والأشجار التي تضفي اللون الأخضر في كل مكان.





رقية جمعت مجموعة حكم وأقوال من نهج البلاغة لكن بدلت بعض الكليات برموز ، إذا اردت أن تعرف تتمة الحكم استبدل الرموز بالحروف المتناسبة معها.

البلاغه



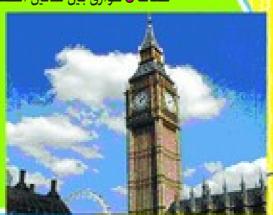


- 3. من عمل لدينه كفاه الله أمر 🙂 🔹 💠 🕹
- 🚓 💰 📹 🚱 🕒 🕳 عسام قاطع.. فقاتل هواك 🍳 🚱 📹 🖟 🙏
- 5. ما كان الله ليفتح على عبد باب الشكر ويغلق عنه باب 💠 💧 🌲 😍 🕲 🦚



هناك 5 فوارق بين هاتين الصورتين هل تستطيع ان جُدها ؟









حلول مسايفة مهدي – عدد أذار 2007

الفوارق

أجمل تعليق: يرسل لا<mark>حقاً</mark>



رموز وكلمات:

1. مال

2. استخف

3. النوم

4. اعداء

<u>5. كرمت</u>

من انا؟

سورة المتحنة



ج. العنب

د. الرطب

مائریپکی میشوی

مثالفة

ج. البعوضة

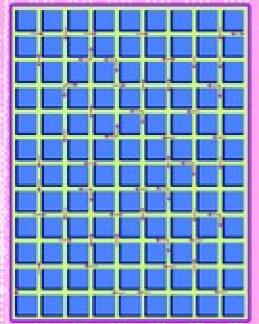
د. البق

طائر كان على عهد الرسول يعيش بين الناس ويبني أعشاشه على سطوح المنازل، وعندما يتناولون الطعام كان يحط بينهم فيرمون إليه الطعام ويقدمون له الماء فيشرب ثم يرجع مكانه. ولما قتل الحسين أخذ يطير وهو يصيح " بئس الأمة أنتم قتلتم ابن نبيكم"، ثم هجر العمران إلى الخراب والجبال وما زال إلى الآن ينعي الحسين ويبكي عليه. فهل عرفته؟

اتبع السهم من نقطة الانطلاق وحدد فيها إذا أمكن الوصول إلى النهاية . تستطيع أن تغير اتجاه الحركة عندما يشار إلى ذلك بسهم. وإذا قابلت سهما ثنائيا تستطيع اختيار الاتجاه الذي تريد أن تسلكه مع العلم أنه يمكن التقاطع مع الطريق الذي اخترته.

RI IN IN THE BE

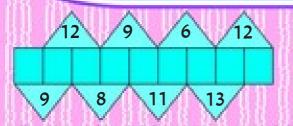




ارقام وفراغات

يد مُلْد في الطلام

املاً الفراغات بالأرقام من 1 - 9 بحيث يكون مجموع كل مربعين مساوياً للرقم المكتوب في المثلث الذي يلامس كلا المربعين ، بحيث تستخدم الرقم مرة واحدة فقط



لا تبدأ بالقراءة إن كنت تشك انك لن تستطيع الإكهال..

جرت أحداث هذه القصة في بلدة صغيرة قرب مدينة موسكو الروسية ...

حتى ولو بدت أحداث هذه القصة كقصص الخيال لكنها حقيقية ...



كان رجل ينتظر على جانب الطريق عسى ان تمر سيارة وتقله، فهو يريد الذهاب إلى البلدة المجاورة، وكانت ليلة شديدة الظلام بحيث لم يكن يستطيع ان يرى مكان قدميه والعاصفة في أوجها.

مِرت الساعات ببطء ولم يمر أحد. وبعد طول انتظار

أطلت سيارة، خرجت فجأة من خلف الظلام وبلا أضواء. سارت ببطء متجهة نحوه حتى توقفت أمامه، نوافذها السوداء حجبت عنه ما في داخلها.

ركِب الرجل داخل السيارة وأغلق الباب مبتسما فجأة شاهد ما لم يتوقعه أبدا، لا يوجد سائق لهذه السيارة.

بدأت السيارة تتحرك ببطء مرة أخرى، ارتجف قلب الرجل من الرعب، ثم بدأت السيارة تسرع قليلا، إلى أن اقتربت من منعطف خطير جدا. بدأ الرجل يناجي ربه ليبقيه حياً، فلا محالة سوف تخرج السيارة عن الطريق وسوف يواجه الموت! فجأة قبل المنعطف بقليل دخلت يد من النافذة وأمسكت المقود وقادت السيارة عبر المنعطف بأمان، شعر الرجل بالفرح لتجاوز ذلك المنعطف على خير لكن سرعان ما عادت مشاعر الخوف والرهبة لتسيطر عليه.

كانت اليد تدخل من النافذة كلم وصلت السيارة إلى احد المنعطفات.. أخيرا قرر الرجل الهرب من السيارة ففتح بابها وقفز منها والتجأ إلى اقرب بلدة.

وصل البلدة وأوصاله ترتجف من البرد والخوف معاً. دخل إلى إحدى المقاهي وبدأ يخبر قصته المخيفة والمرعبة، اجتمع حوله مجموعة من الناس وأنصتوا إليه، في أثناء ذلك دخل رجلان إلى نفس المقهى

وعندما شاهدا الشخص المرتعب قال احدهما للأخر: أليس هذا هو المعتوه الذي ركب السيارة عندما كنا ندفعها على الطريق.

واحة الأصرقاء

خصّصت الجلة هذه الصفحة لأصدقاء مهدي: فيها يشاركوننا أسئلتهم وآراءهم وأحاسيسهم بالقلم والريشة، مهدى يشكر كل الأصدقاء الذين أرسلوا لنا مساهمات جميلة جدا سننشرها تباعا وننتظر المزيدمن كل الأصدقاء!



نوع آخر من الأطفال

لاحظت الام ان ابنها يأكل التفاح ويترك لأخته البذور، وعندما سألته أمه عن ذلك قال: (لقد فضَّلتها على نفسي فآكل أنا تفاحة واحدة وأعطيها هي البذور لتزرع شجرة تفاح

أرسلتها الصديقة آية زين الدين _7سنوات



ذات يوم كان الإمام الصادق(ع) جالساً مع المنصور الدوانيقي وكان الذباب يزعج الحضور ويقف على وجوههم. وكان المنصور يطرده بغضب. وكلما كان يفعل ذلك لم يكن يفلح باصطياده.

غضب المنصور غضباً شديداً من هذا الأمر وسأل الإمام(ع): لماذا خلق الله الذباب؟

أجاب الإمام(ع): إن الله خلق الذباب ليذل به

هذا الجواب أدهش المنصور كثيراً ولم يفعل شيئاً. فقد كان يبحث عن فرصة مناسبة لقتل الإمام (ع).

الرفق بالحيوان يدخل الجنة

روى رسول الله(ص) انه رأى- في رحلة الإسراء والمعراج- في النار امرأة دخلت النار لأنها لم حبست هرّة، لم تُطعمها ولم تدعها تذهب لسبيلها، ورِأَى في الجنة رجلا دخل الجنة لأنه سقى كلباً عطشاناً.

اختارها الصديق على فحص ــ 13سنة



نصائح للحفاظ على البيئة

لطبيعة أجمل ولبيئة أسلم:

- يجب أن يكون بناء البيوت على الأراضي الصخرية وليس على الأراضي الصالحة للزراعة.

- يجب أن لا تقلع الأشجار لأغراض البناء.

- يجب أن تشق الطرق في الأراضي الوعرة لتسهيل عملية البناء عليها.

- يجب أن تبني الأبنية في الأماكن المرتفعة بعيدا عن السهول الجارفة، وهذا أيضا أمر صحى حيث الهواء يكون نقيا في المرتفعات.

أعدّها الصديق محمد فقيه _10 سنوات





- 💝 من حقي أن اعيش في بيئة نظيفة، مرتبة .تؤمّن لي حياة بدنية وعقلية وروحية سليهة
- ى المسؤولين عني أن يؤمّنوالي ظروف المعيشة اللازمة لنموي السليم خاصة فيما يتعلق بالتغذية والكساء والمسكن
 - ى يجب على الدولة أن تحميني من المواد المخدّرة والمواد المؤثّرة على عقلي وسلامتي

